

LISTA DE ALIMENTOS PAQUETE DE INICIACIÓN

Si puedes, mejor elige alimentos ecológicos, cerdo ibérico y carnes de pastos.

Frecuentes	Eventuales	Mejor evitar
Huevos ecológicos	Cereales integrales ecológicos (arroz, avena, cebada, mijo, quinoa, trigo sarraceno)	Melazas de cereales Siropes
Pescado blanco y azul Mariscos Bivalvos (mejillones, almejas)	Legumbres	Aceites refinados
Carne de cerdo ibérico Carne de vaca de pastos Cordero Vísceras (hígado, corazón, lengua) Carnes blancas (pavo, pollo) Conejo Caracoles	Lácteos fermentados (yogur, requesón, quesos frescos) Kefir Quesos fuertes Embutidos	Vinagre de vino Sal refinada

<p>Verduras (calabacín, judía verde, calabaza, zanahoria, apio)</p> <p>Verduras de hoja verde (acelgas, espinacas)</p> <p>Brassicas (brócoli, repollo, coliflor, lombarda, coles de Bruselas)</p> <p>Tubérculos (patatas, boniatos, yuca)</p> <p>Cebolla, ajo</p> <p>Frutas de la estación</p> <p>Frutos secos crudos o tostados</p>	<p>Tomate</p> <p>Frutas que no sean de la estación</p>	<p>Cereales refinados de (trigo arroz)</p> <p>Productos elaborados con harinas (pan, pizzas, pastas, rebozados)</p>
<p>Proteínas vegetales (Tofu, seitán, tempeh)</p>	<p>Mantequilla</p> <p>Mahonesa</p> <p>Salsa de soja</p>	<p>Azúcar blanco y derivados (pasteles, tartas, bollos, caramelos)</p> <p>Fructosa</p>
<p>Aceite de oliva 1ª presión en frío</p> <p>Sal marina</p> <p>Vinagre de manzana</p> <p>Arroz</p> <p>Vinagre de ciruela Umeboshi</p> <p>Ghee (mantequilla clarificada)</p>	<p>Algas (Kombu, Agar agar, Espirulina, Wakame, cochayuyo, Nori, Dulse)</p>	<p>Frutos secos fritos</p> <p>Crema de Cacahuets</p>
<p>Semillas oleaginosas (sésamo, calabaza, girasol, chía, lino)</p>	<p>Pan de levadura madre</p>	<p>Leche de vaca</p> <p>Margarina</p>

<p>Agua</p> <p>Infusiones de hierbas</p> <p>Café</p> <p>Leche de almendra</p>	<p>Harinas ecológicas (maíz, arroz, garbanzo, trigo)</p>	<p>Alimentos Fritos</p>
<p>Hierbas aromáticas (perejil, romero, tomillo, albahaca, laurel)</p>	<p>Miel</p> <p>Eritritol</p> <p>Estevia</p>	<p>Alcohol (vino, cerveza, whisky, ginebra, ron, etc.)</p> <p>Bebidas azucaradas (colas, refrescos)</p>
<p>Otras Cúrcuma, jengibre, azafrán, pimienta, cayena</p>	<p>Leche vegetal (arroz, avena, soja)</p>	<p>Salsas industriales</p> <p>Snacks industriales (patatas fritas, maíz, legumbres, arroz)</p> <p>Cereales inflados industriales</p> <p>Cualquier producto hiperprocesado</p> <p>Zumos de frutas</p>
<p>Chocolate negro 80%</p>		<p>Enlatados</p> <p>Envasados al vacío en cristal industriales</p>
<p>Harina de almendra</p> <p>Harina de coco</p>		

